



Intervenciós hírlevél



szülőknek



2026. október

Kicsi szívek, nagy érzések- Az érzelmi nevelés fontossága óvodáskorban

Az érzelmi nevelés egyik legfontosabb üzenete és célja, hogy ne elrejtjük vagy megszüntessük a nehéz érzéseket, hanem segítsünk a gyermekeknek megérteni és egyre jobban kezelni őket. Vajon mi zajlik egy gyermekben, amikor sír, dühös lesz, fél, vagy éppen határtalanul örül? Hogyan tudunk mellette lenni ezekben a nagy érzésekben? Hogyan taníthatjuk meg neki, hogy minden érzésnek helye van?

Amikor egy kisgyermeknek nagy érzései vannak...

Pedagógusként és szülőként nap mint nap találkozunk olyan helyzetekkel, amikor egy kisgyermek érzései hirtelen nagyon „nagygyá” válnak.

Egy játékot elvesznek tőle, és máris könnyek között találjuk. Nem lehet ő az első a sorban, és dühösen tiltakozik. Reggel nehezen válik el anyától vagy apától. Egy barátja mással játszik, és ő úgy érzi, egyedül maradt. Máskor pedig egy apró öröm is hatalmas boldogságot tud okozni: egy ölelés, egy közös játék, egy sikerült építmény vagy egy régóta várt találkozás.

Felnőttként sokszor könnyű azt gondolnunk: „Ez csak egy apróság.” „Majd elmúlik.”

A gyermek számára azonban ezek a pillanatok egyáltalán nem apróságok. **Az ő érzései valódiak.**

A gyermek még tanulja, hogyan működik a saját belső világa. Nem mindig tudja megfogalmazni, hogy csalódott, fél, irigy, bizonytalan vagy éppen nagyon elfáradt, mert még nem tudja megnevezni az érzést. Sokszor előbb jelenik meg a sírás, a kiabálás, a visszahúzódás vagy a dühös viselkedés, mint maga a szó. Nekünk szülőknek és pedagógusoknak éppen itt van fontos szerepünk. Nem az a feladatunk, hogy minden kellemetlen érzést eltüntessünk, hanem az, hogy **segítsünk a gyermeknek megérteni, megélni és idővel kezelni azt, amit érez.**

Az érzések nem rosszak

Az érzelmek mindannyiunk életének részei. Van, amikor boldogok vagyunk. Máskor szomorúak, félünk, mérgesek vagyunk vagy csalódást élünk át. A gyermekeknél ugyanez történik – csak az ő érzelemszabályozásuk még fejlődésben van. Az óvodás gyermek számára egy-egy érzelem akár mindent betölthet.

Az érzelmi nevelés egyik fontos üzenete ezért: **minden érzésnek helye van.**

Amit azonban megtanítunk a gyermeknek, az az, hogy **nem mindegy, hogyan fejezzük ki ezeket az érzéseket.** Lehetek mérges, de nem üthetem meg a társamat. Lehetek szomorú, és kérhetek ölelést. Lehetek csalódott, de közben megtanulhatom elmondani, mi bánt. Ez egy hosszú tanulási folyamat. **És ebben a folyamatban a gyermeknek leginkább biztonságra, kapcsolódásra és türelmes felnőttre van szüksége.** Mindannyian mondtunk már olyan mondatot, amit utólag talán másképp fogalmaznánk meg.

„Ne sírj!” „Nincs semmi baj!” „Ne félj!” „Ne hisztizz!”

„Nem kell ezért mérgesnek lenni!”

Ezek a mondatok legtöbbször jó szándékból születnek. Szeretnénk, ha a gyermeknek jobb lenne. Szeretnénk gyorsan megnyugtatni. De a gyermek azt hallja ki belőlük: **„Nem szabad ezt éreznem.”**

Akkor segítünk valóban a gyermeknek, ha elfogadjuk az ő érzéseit, és kifejezzük támogatásunkat.

„Látom, hogy most nagyon szomorú vagy.”

„Megértem, hogy mérges lettél.”

„Látom, hogy félsz. Itt vagyok melletted.”

„Szeretnéd elmesélni, mi történt?”

„Segítsek megnyugodni?”

Ezekkel nem erősítjük a negatív érzést. Éppen ellenkezőleg. Megtanítjuk a gyermeket arra, hogy az érzései elfogadhatók, megélhetőek, megfogalmazhatók és megoszthatók.

Az érzelmi nevelés a mindennapokban kezdődik

Nem szükséges minden nap külön „érzelemfoglalkozást” tartanunk. Az érzelmi nevelés ott van az ébredésnél, a reggeli készülődésnél, az óvodába érkezésnél, az ebédnél, az öltözésnél, a játékban, a mesében, a konfliktusokban és az elválásokban.

Amikor két gyermek összekülönbözik egy játék miatt, lehetőség nyílik arra, hogy segítsünk nekik megfogalmazni:

„Te mit szerettél volna?”

„Mit éreztél, amikor elvette?”

„És szerinted ő mit érezhetett?”

„Hogyan tudnátok most megoldani?”

Ezek a kérdések nemcsak egy konfliktust segítenek rendezni, hanem közben fejlődik a gyermek **érzelemfelismerése, önismerete, empátiája, kommunikációja és problémamegoldó képessége** is.

A mese szintén csodálatos eszköz.

Egy történet szereplőjén keresztül olyan érzésekről is könnyebb beszélgetni, amelyekről a gyermek saját magáról még nehezen beszél.

„Mit érezhetett a kismackó?”

„Miért lett szomorú?”

„Mi segített neki?”

A mese ilyenkor egyfajta érzelmi gyakorlótér: biztonságos távolságból beszélgethetünk félelmekről, veszteségről, féltékenységről, barátságról, szeretetről és örömről.

És mi történik otthon?

A család az első és legfontosabb érzelmi közeg a gyermek számára.

A gyermek abból tanul, ahogyan beszélünk vele, ahogyan reagálunk a sírására, ahogyan kezeljük a saját indulatainkat, és abból is, ahogyan egymással bánunk. Nem kell tökéletes szülőnek lennünk. Néha elfáradunk. Néha türelmetlenek vagyunk. Néha mi is hibázunk. És ez rendben van. Sőt, a hibák helyrehozása is fontos minta lehet a gyermek számára.

„Most nagyon mérges voltam, és túl hangosan beszéltem. Sajnálom. Legközelebb megpróbálok előbb megnyugodni.”

Ezzel azt tanítjuk, hogy hibázni lehet, felelősséget vállalni lehet, és egy kapcsolatban lehet újra kapcsolódni egymáshoz.

Mit tehetünk, amikor „kitör a vihar”?

Talán az egyik legnehezebb helyzet, amikor a gyermek már annyira elárasztódott az érzelmektől, hogy szinte képtelen meghallani a szavainkat. Ilyenkor általában nem a hosszú magyarázatok ideje van. Először **kapcsolódásra és megnyugvásra** van szükség. Maradjunk lehetőség szerint nyugodtak, beszéljünk kevés szóval és egyszerűen.

„Itt vagyok.”

„Látom, hogy nagyon nehéz most.”

„Megvárom, amíg megnyugszol.”

„Nem szeretném, hogy bántsd a társadat.”

A nagy érzelmi vihar közepén nem feltétlenül tudjuk megtanítani a gyermeket arra, hogyan kellett volna viselkednie. **A tanulás később jön**, amikor már megnyugodott, visszatérhetünk a történetekhez:

„Mi történt?”

„Mit éreztél?”

„Mi segített volna?”

Ez, a fokozatosság nagyon fontos.

Az érzelmek szabályozását is tanulni kell

Gyakran várjuk el a gyermektől, hogy „nyugodjon meg”. De gondoljunk csak bele: vajon honnan tudja, hogyan kell? Az önszabályozás nem velünk született készség, amely egyik napról a másikra kialakul. **Tanuljuk. Gyakoroljuk. Újra és újra.**

Segíthet például:

néhány lassú, mély levegő; egy ölelés; egy kis mozgás; zenehallgatás; mese; egy kedves tárgy; csendes, nyugodt hely; beszélgetés egy biztonságot adó felnőttel.

Nem minden gyermeknek ugyanaz válik be. Érdemes együtt felfedezni:

„Neked mi segít, amikor nagyon mérges vagy?”

Ez a kérdés egy fontos üzenetet hordoz:

„Képes vagy megtanulni, hogyan segíts magadon.”

A gyermek számára nagyon fontos, hogy az óvoda és az otthon hasonló, biztonságot adó üzeneteket közvetítsen. Ha otthon azt tanulja, hogy beszélhet az érzéseiről, az óvodában pedig ugyanezt tapasztalja, egyre könnyebben fogja felismerni és kifejezni saját érzelmeit. Nem szükséges minden helyzetben ugyanúgy reagálnunk.

A legfontosabb közös alap talán ez lehet:

„Látlak.”

„Hallak.”

„Amit érzel, az fontos.”

„Én itt vagyok melletted.”

Nekünk, felnőtteknek az a feladatunk, hogy segítsünk nekik biztonságosan hordozni ezeket a nagy érzéseket.

A témához kapcsolódóan szeretettel ajánlok néhány könyvet:

- Csillagtündér és az érzések (Pintér Krisztina)
- A Titoktündér könyvsorozat (Beck Andrea)
- Gaston könyvsorozat Scholar Kiadó

https://www.pagony.hu/cikkek/segitokonyvek-erzelmekrol-gyerekeknek?srltid=AfmBOopS2MMgq1KsMjYQnfA4R0AWSHJmIxoJP_33bSS4Bq4go9vGtNTm



Októberi hírlevelünket Madarász Judit fejlesztőpedagógus állította össze.